

Τι κι αν η ηλικία είναι μόνο στο μυαλό

(What if age is only a mindset)?

(Σε ασύνδετο σχήμα)



Γράφει ο
Βύρων Τομάζος
Μηχανολόγος,
Απόφοιτος Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail: btomazos@gmail.com

Όπως λει η λαϊκή μούσα «ο πεινασμένος καρβέλια ονειρεύεται».

«Αν δεν παινέσεις / επισκευάζεις το σπίτι σου θα πέσει να σε πλακώσει».

Μιας λοιπόν και εγώ έχω τα χρονάκια μου ψάχνω να βρω συνταγές υγιεινής ηρεμίας και ψυχικής ενίσχυσης -θα το έχετε παρατηρήσει ίσως με ορισμένα άρθρα που έχω γράψει στο παρελθόν- υγιεινή διατροφή, γυμναστική, meditation και συνεχίζω...

Η αλήθεια είναι ότι όταν γράφω προσπαθώ να μεταφέρω κάποια

προστιθέμενη αξία για τους άλλους αλλά σίγουρα τη μερίδα του λέοντος την παίρνω εγώ.

Σε ένα άρθρο της International New York Times του Bruce Crieson διάβασα το άρθρο της επικεφαλίδας μου.

Οι ερευνητές είναι πλέον σίγουροι ότι η δύναμη των psychological primes (αυξημένες ευαισθησίες σε συγκεκριμένα πρωταρχικά ερεθίσματα / βιώματα) μπορούν να αλλάξουν την πορεία της φύσης και υποστηρίζουν ότι το σώμα και το μυαλό δεν είναι σε διαφορετικές τροχιές, ότι η υγεία και η αρρώστια είναι πολύ περισσότερο ριζωμένες μέσα στο μυαλό και στις καρδιές μας από ό,τι νομίζουμε ή ξέρουμε. Και πώς νιώθουμε τον εαυτό μας στον κόσμο, αυτό είναι πολύ σημαντικό. Είναι βασικό γιατί μόνο τα μυαλό μας μπορεί να κάνει πράγματα καλύτερα ή χειρότερα.

Έχουν γίνει πολλές μελέτες και είναι αποδεδειγμένο ότι η **δύναμη του μυαλού μας** μπορεί να βελτιώσει και να θεραπεύσει πολλά πράγματα.

Μία καθηγήτρια του Χάρβαρντ, η Mrs **Lagert**, ασχολήθηκε αρκετά με το θέμα, έκανε ένα πείραμα και πήρε καμία δεκαριά συνομήλικους μου, «συντρόφους» μου, 70αρηδες... και τους απομόνωσε σε έναν χώρο ειδικά διαμορφωμένο που θύμιζε μια εποχή 25 χρόνια πριν. Είχε ασπρόμαυρη τηλεόραση, ραδιόφωνο με ειδήσεις της εποχής, εφημερίδες και ό,τι σχετικό θύμιζε την εποχή και τους είπε να μιλάνε στο παρόν σαν να ήταν 25 χρόνια πριν. Δεν υπήρχε καθρέφτης, και φυσικά και φωτογραφίες που να θυμίζουν παντός είδους επιτυχίες, αποδόσεις, ευρωστίες.

Μετά από καμία δεκαριά μέρες έκαναν τα τσεκάππου είχαν κάνει πριν και είδαν βασικές καλύτερες. Πχ αισθάνονταν πιο νέοι και εξακολούθησαν για λίγο να ζουν την ζωή που πριν από 25 χρόνια τους άρεσε.

Το πείραμα έβαλε το μυαλό των ανθρώπων στη συγκεκριμένη εποχή και το σώμα πήγε μαζί με το μυαλό.

Επίσης έκαναν ένα άλλο πείραμα σε ένοικους γηροκομείου. Έδωσαν φυτά σε δυο γκρουπ. Στο ένα τους είπαν ότι πρέπει να είναι υπεύθυνοι για τα φυτά να τα κρατήσουν στη ζωή και πρέπει μόνοι τους να κάνουν την καθημερινή φροντίδα τους. Στο άλλο τους είπαν ότι πρέπει να κρατήσουν τα φυτά στη ζωή χωρίς καμία πρωτοβουλία. Μετά από 18 μήνες τα φυτά στα οποία δώσανε πρωτοβουλία διατηρήθηκαν σε διπλάσιο αριθμό από τα άλλα.

Έχει αποδειχθεί ότι για να γίνει κάποιος καλά δεν χρειάζονται μόνο τα φάρμακα και οι θεραπείες αλλά χρειάζεται και το psychological prime κάτι το οποίο πυροδοτεί / γρηγορεί το σώμα να αμυνθεί ή να δράσει ανάλογα.

Αγαπητοί μου «σύντροφοι» μεγάλο φάρμακο είναι η **ψυχική υγεία** την οποία πρέπει να επιδιώκουμε. Να μην αφήνουμε τις κακές εμπειρίες να μας κυριεύουν, να αναπολούμε και να **σκεφτόμαστε μόνο τις ευχάριστες στιγμές**.

Για να έχουμε φυσική υγεία πρέπει το μυαλό μας να είναι ενεργό και να προσπαθούμε να είμαστε ευτυχισμένοι με αυτά που έχουμε και να θυμόμαστε πάντα ότι εκεί που πάμε να αφήσουμε την δυστυχία μας δεν την αφήνουμε γιατί βρίσκουμε μία χειρότερη.

Ο Καζαντζάκης λέει:

«**Είμαι ευτυχισμένος γιατί μπορώ να δουλεύω** (δουλεύω εννοεί κανονική δουλειά και χόμπι) **γιατί δεν έχω καμία φιλοδοξία, κανένα μίσος, γιατί έχω την καρδιά μου καθαρή**».

Όταν δουλεύει κανείς πραγματικά δεν αρρωσταίνει, δεν γερνάει. Να μην παρατήσει κανείς τη δουλειά του και όταν αναγκαστεί να το κάνει τότε να ψάξει αμέσως για ένα χόμπι γιατί αλλιώς αλίμονο. Πέντε λεπτά μετά τον θάνατο σου το μυαλό σου να συνεχίζει να δουλεύει...

Πρόσφατα έκανα ένα τεστ κοπώσεως και με βρήκαν σε πάρα πολύ καλή φυσική κατάσταση, τώρα καταλαβαίνω περισσότερα αφού διάβασα αυτό το άρθρο. Γιατί περίπου το 95% των ανθρώπων που γυμνάζονται είναι κάτω από πενήντα. Τρέχω διάδρομο και ελλειπτικό δίπλα σε νέους και πράγματι εκεί δεν σκέπτομαι το πόσο χρονών είμαι. Όπως πχ όταν οδηγώ τη βέσπα στη Χίο ή κάνω σκι ή σερφ με νέους κυρίως γιατί οι ηλικιωμένοι σπανίζουν σε τέτοια και κακώς σπανίζουν. Οι γιατροί επειδή οι περισσότεροι δεν γυμνάζονται και δεν έχουν εμπειρία γυμναστηρίου κλπ συμβουλεύουν μόνο το περπάτημα, το οποίο δεν γυμνάζει όλους τους μύς και είναι κατά τη γνώμη μου για τα βαριά γερατειά. Αυτό το γράφω γιατί έχω προσπαθήσει να πάω αρκετούς φίλους στο γυμναστήριο και έχω αποτύχει. Ευελπιστώ να διαβάσουν αυτό το άρθρο και να πάνε να γυμναστούν.

Η ηλικία είναι μόνο μέσα στο μυαλό μας και είναι μεγάλη παρηγοριά αυτό.

Η ευτυχία είναι δίπλα μας αρκεί να σκύψουμε και να την αγκαλιάσουμε. Η ευτυχία φέρνει την ψυχική υγεία. Να νιώθεις καμία φορά ευλογημένος που μπορείς να χάρεις πέντε πράγματα:

- καλή υγεία,
- δυο φίλους,
- μία αγάπη,
- μία δουλειά,
- μια δραστηριότητα

που να σε κάνει να αισθάνεσαι ότι δημιουργείς και ότι προσφέρεις στο κοινωνικό σύνολο. Ότι έχει λόγο η ύπαρξη σου.

Το μυαλό μας είναι σαν ένας μύς, θέλει εκγύμναση για να ενεργοποιήσει το σώμα. Θέλει κατάλληλο περιβάλλον και συνθήκες τις οποίες πρέπει να επιδιώκουμε, προπαντός δουλειά και χόμπι.

Πολλοί θα διερωτώνται τι ρόλο παίζει το σεξ στην ευρωστία μας. Το σεξ είναι τέταρτο στη σειρά.

Λοιπόν πέντε είναι τα βασικά κατά τον Ασκητή:

1. καλή διατροφή,
2. καλός ύπνος,
3. άσκηση,
4. σεξ,
5. ψυχική ηρεμία

Το φάρμακο κατά του γήρατος είναι **δουλειά** και **χόμπι** και φυσικά να περιέχεται και άσκηση.

Και :

Να μην κουράζεσαι να αναζητάς την ομορφιά της κάθε μέρας στα χαμόγελα των ανθρώπων, στα χάρδια των ζώων, σε μία ασπρόμαυρη φωτογραφία, σε μια πολύχρωμη μπουγάδα, γιατί « **όσο κι αν κανείς προσέχει, όσο κι αν την κυνηγά, πάντα θα είναι αργά, δεύτερη ζωή δεν έχει** ». (Οδ. Ελύτης)

Η δύναμη των ψυχολογικών primes μπορεί να αλλάξει ή επηρεάσει την πορεία της φύσης.

Το ψυχολογικό κομμάτι της ζωής μας είναι το σπουδαιότερο και όλο και περισσότερο ο τρόπος ζωής μας το επιβαρύνει, και σε αυτό υπάρχουν πλήθος

παραδειγμάτων και πολλά από αυτά τα ξέρουμε και οι ίδιοι αρκεί να τα μελετήσουμε ή παρατηρήσουμε στον εαυτό μας.

Πρέπει, λοιπόν, να αναζητούμε συνεχώς την ωραία όψη της ζωής, το σωστό περιβάλλον, τη σωστή σωματική άσκηση, το ξεκόλλημα από την καρέκλα, την κοινωνική επαφή, το ταβλάκι με έναν φίλο, σε ένα ωραίο θέατρο και σινεμά και να ψάχνουμε παρέες που δεν έχουν υποχονδρίες και ψυχολογικά κατάλοιπα, εκτός βέβαια αν χρειάζεται να τους βοηθήσουμε, να χρησιμοποιήσουμε δηλαδή τον ελεύθερο μας χρόνο γι' αυτούς, χωρίς βέβαια να το παρακάνουμε και χωρίς να πάθουμε ψυχολογικά εμείς ή να φορτωθούμε με κάθε τρόπο τα προβλήματά τους.

Όταν ήμαστε στεναχωρημένοι να προσπαθούμε να φέρνουμε ωραίες εικόνες στο μυαλό μας, ωραίες εμπειρίες κτλ, όπως έχω γράψει και στο garrot μου παλιά. Να φέρνουμε ευχάριστες οπτικές, κινησιακές και ακουστικές αναμνήσεις και εμπειρίες γιατί αυτά φέρνουν το maximum της απόδοσης στο φτιάξιμο της ψυχολογίας μας και -ει δυνατόν- αυτά να χρησιμοποιούν και τις τρεις αισθήσεις μας. Πχ να θυμόμαστε όταν ήμασταν νέοι σε μία ωραία παραλία με την γυναίκα μας ή την φίλη μας, οπτικά το κορμί της μαζί με το περιβάλλον, κινησιακά το χάιδεμα της και ακουστικά το άκουσμα της φωνής της και το θρόισμα των κυμάτων και τους γλάρους. Παρεμπιπτόντως αυτό το συστήνουν και οι ειδικοί να το κάνουμε πχ 2-3 λεπτά πριν πάμε σε μία σπουδαία συνάντηση ή σε μία σπουδαία συνέντευξη ή γενικά προτού πάρουμε μία σπουδαία απόφαση ή προτού αρχίσουμε μία ομιλία σε ένα ακροατήριο, αλλάζει τη γλώσσα του σώματος και τη βλέπουν το ακροατήριο ή οι συνομιλητές μας. Λαμβάνοντας υπόψη όλα αυτά που έγραψα σίγουρα θα επαληθευθεί ο τίτλος...

Πολλοί παραδοσιακά σκεπτόμενοι ερευνητές αναγνωρίζουν την χρησιμότητα του **placebo** - του εικονικού φαρμάκου. Είναι μία πλαστή (εικονική) ιατρική παρέμβαση που μπορεί να παραγάγει το φαινόμενο της αυθυποβολής· συνήθως εικονικές παρεμβάσεις γίνονται με τα αδρανή σκευάσματα (δισκία).

Μία τέτοια παρέμβαση χωρίς να το γνωρίζει ο ασθενής μπορεί να τον κάνει να αισθανθεί καλύτερα, είναι μία αυθυποβολή που επηρεάζει τον εγκέφαλο και την σωματική υγεία.

Υπάρχουν πολλές μελέτες με τα συν και πλην τους αλλά σίγουρα η καλή ψυχική κατάσταση πολεμάει τα πάντα.

Αποδείχτηκε ότι το βιοιατρικό μοντέλο που υποστήριζε ότι το μυαλό και το σώμα είναι σε διαφορετικές τροχιές, ήταν λάθος.

Πίστευαν ότι ο μόνος τρόπος για να αρρωσταίνουν οι άνθρωποι είναι μέσω της αγωγής ενός παθογόνου και ο μόνος τρόπος να γίνει καλά κανείς είναι να απαλλαχτεί από αυτό.

Πρόσφατες μελέτες έχουν αποδείξει πχ ότι για το ύψος της χοληστερίνης ένα μόνο 10% οφέλει στη διατροφή ενώ το υπόλοιπο είναι από άλλους παράγοντες και σημαντικό ρόλο παίζει το στρες.

Όπως πιστεύει η Mrs **Lagert** :

το τι **χρειάζονται οι άνθρωποι για να θεραπευτούν είναι ένα ψυχολογικό prime, κάτι το οποίο πυροδοτεί το σώμα να λάβει διορθωτικές κινήσεις από μόνο του**.